

# Bölüm 1

## COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ALGILANAN STRES

Sümbül YALNIZCA YILDIRIM<sup>1</sup>

Feyruz USLUOĞLU<sup>2</sup>

İrem ŞAHİN YOLUK<sup>3</sup>

### GİRİŞ

Küresel düzeyde yaşanan Covid-19 salgını ülkelerin sağlık politikalarını farklı biçimlerde etkilemiştir. Bazı ülkelerin devlet yetkileri sürü bağışıklığını savunmuş bazı devlet yetkilileri ülkelerinde izolasyon tedbirleri ile salgının yayılma hızını yavaşlatmaya çalışmaya yönelmiştir. İzolasyon tedbirleri kapsamında çeşitli iş kollarında çalışma durdurulmuş ve sokağa çıkma yasakları uygulanmaya başlanmıştır. Sokağa çıkma yasağı nedeniyle insanların yaşam şekillerinde büyük değişimler olmuştur. İşyerleri, okullar, kafeler kapanmış; günlük rutinler ve çalışma şekilleri değişmiştir (Nelson, Simard, Oluyomi, Nava, Rosas, Bondy & Linos, 2020; Lades, Laffan, Daly & Delaney, 2020).

Ülkemizde de, tüm dünyayla benzer şekilde, 11 Mart 2020 tarihinde ilk Covid-19 vakasının açıklanmasından hemen sonra sosyal izolasyonun sağlanması adına okullar kapatılmış ve zorunlu haller dışında dışarı çıkılmaması konusunda uyarılar yapılmıştır. 22 Mart 2020 tarihinde restoran, kafe gibi insanların toplu halde bulunduğu mekanlar kapatılmıştır. Gün geçtikçe vaka sayısı ve can kaybının artması ile birlikte eğitim hizmeti uzaktan televizyonla ve çeşitli çevrimiçi araçlar yoluyla gerçekleştirilmeye başlanmış, sağlık hizmeti hariç hizmet sektörüne ait çeşitli iş kollarında nöbetleşe çalışma sistemi başlatılmıştır. Fiziksel etkileşimi azaltmak amacıyla ilk olarak 10 Nisan 2020 tarihinde 48 saatlik sokağa çıkma yasağı uygulaması, hafta sonları ve resmi tatil günlerinde olmak

<sup>1</sup> Arş. Gör., Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik AD, uzmansumbulyalnizca@gmail.com

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Toros Üniversitesi Psikoloji Bölümü, feyruzusluoglu@gmail.com

<sup>3</sup> Arş. Gör., Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik AD, sahin.irem@gmail.com

daha sonraki çalışmalarda her eğitim düzeyinden daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılmaya özen gösterilebilir. Ayrıca spesifik olarak eğitim düzeyi düşük bireylerle benzer bir çalışma yürütülmesi söz konusu olabilir. Bu çalışmada 18 yaşın üstündeki bireylerle çalışılmıştır. Aynı çalışma, spesifik olarak belli bir yaş gruplarıyla da (ergenler, çocuklar, genç yetişkinler, 65 yaş üstü bireyler) yürütülebilir. Bu çalışmada sosyo-demografik değişkenler cinsiyet, yaş, medeni durum ve çalışma durumuyla sınırlandırılmıştır. Daha sonraki çalışmalarda katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (çalışma şekli, salgınla birlikte iş kaybı olup olmaması, yakınında Covid-19 vakası olup olmaması gibi) daha ayrıntılı olarak ele alınabilir.

## KAYNAKLAR

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. Doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.178
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Doi:10.1007/s11469-020-00270-8
- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, M. S., Lal, V. & Ijaz, S. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6(3), 515-529.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balaratnasingam, S., & Janca, A. (2006). Mass hysteria revisited. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(2), 171-174. Doi:10.1097/01.yco.0000214343.59872.7a
- Ball, R. E., & Robbins, L. (1986). Marital status and life satisfaction among Black Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 389-394.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. & Brahler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138. Doi: 10.1097/gme.0b013e3181a857f8
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*, 7, 511-535. Doi:10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526
- Brown, D. (1988). Socio-demographic vs domain predictors of perceived stress: Racial differences among American women. *Social Indicators Research*, 20, 517-532.
- Chang, E. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well being? A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25, 233-240. Doi:10.1016/S0191-8869(98)00028-2
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 15-16. Doi:10.1016/S2215-0366(20)30078-X
- Cho, S. J., & Kim, B. S. (2014). The relationship between stress and life satisfaction among the elderly: The mediating effects of depression, self-efficiency and mindfulness. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 34(1), 49-71.
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2002). Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 4(1), 53-66. Doi: 10.2190/BV7X-F87X-2MXL-2B3L
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Coleman, J., & Hagell, A. (2015). Young people, health and youth policy. *Youth & Policy*, 114(5), 17-30.
- Cuhadar, D., Tanriverdi, D., Pehlivan, M., Kurnaz, G., & Alkan, S. (2016). Determination of the psychiatric symptoms and psychological resilience levels of hematopoietic stem cell transplant patients and their relatives. *European Journal of Cancer Care*, 25(1), 112-121. Doi: 10.1111/ecc.12219
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 13(1), 223-238.
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662. Doi: 10.17051/ilkonline.2017.304725
- Çetin, C., & Anuk, Ö. Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çırakoğlu, O. C. (2011). Domuz gribi (h1n1) salgınıyla ilişkili algıların, kaygı ve kaçınma düzeyi değişkenleri bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 49-64
- Çivitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 21(2), 321-336.
- Deng, S. Q., Peng, H. J. (2020). Characteristics of and public health responses to the coronavirus disease 2019 Outbreak in China. *Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 2-10. Doi:10.3390/jcm9020575

- Dezecache, G. (2015). Human collective reaction to threat. *WIREs Cognitive Sciences*, 6, 209-219. Doi: 10.1002/wcs.1344.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Shane J. Lopez & C. R. Snyder(Ed.), *Handbook of positive psychology*, in (187- 194). New York: Oxford University Press.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dong, L., Hu, S., & Gao, J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*, 14(1), 58-60. Doi:10.5582/ddt.2020.01012
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2020, June 25). How does stress affect our life satisfaction during COVID-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. Doi: 10.31234/osf.io/3zjrx
- Ekiz, T., İlman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Karakaş, M. (2020). Covid-19 salgınının çok boyutlu sosyolojisi ve yeni normal meselesi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1), 541-573. Doi: 10.26650/SJ.2020.40.1.0048
- Kaya B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Journal of Clinical Psychology*, 23(2), 123-124. Doi: 10.5505/kpd.2020.64325
- Kaytez, N., Durualp, E., & Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(1), 77-95.
- Kırcı-Çevik, N., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye'de yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Academic Review of Economics & Administrative Sciences*, 7(1).
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçükşen, K. (2020). Covid-19 günlerinde "ev halleri" nin karikatürlere yansımaları göstergebilimsel bir analiz. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(6), 38-57.
- Lades, L., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *The British Psychological Society*, 25, 902-911. Doi:10.1111/bjhp.12450

- Nelson, L. M., Simard, J. F., Oluyomi, A., Nava, V., Rosas, L. G., Bondy, M., & Linos, E. (2020). US public concerns about the COVID-19 pandemic from results of a survey given via social media. *JAMA Internal Medicine*, 180(7), 1020-1022. Doi:10.1001/jama-internmed.2020.1369
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1-9. Doi: 10.1590/0102-311X00054020
- Özyürek, A., & Atalay, D. (2020). Covid-19 pandemisinde yetişkinlerde yaşamın anlamı ve ölüm kaygısı ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(46), 458-472. Doi:10.15189/1308-8041
- Pedrozo-Pupo, J. C., Pedrozo-Cortés, M. J., & Campo-Arias, A. (2020). Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. *Cadernos de Saude Pública*, 36(5), 1-7. Doi: 10.1590/0102-311X00090520
- Pınar, Ş. E., Arslan, Ş., Polat, K., Çiftçi, D., Cesur, B., & Dağlar, G. (2014). Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 171-177.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. Doi:10.1136/gpsych-2020-100213
- Recepoğlu, E., & Ülker-Tümlü, G. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 23(4), 1851- 1868.
- Rourke, N. (2004) Psychological resilience and the well-being of widowed women, *Ageing International*, 29(3), 267-280.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9. Doi:10.1007/s11469-020-00294-0
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J.G., Hartman, T.K., Levita, L., Mason, L., Martinez, A.P., McKay, R., Stocks, T.V., Bennet, K. M., Hyland, P. Karatzias, T. & Bentall, R.P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and covid-19 related anxiety in the uk general population during the covid-19 pandemic. *UK population mental health and covid19*, 1-25.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281-282. Doi: 10.1111/pcn.12988
- Singhal T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286. Doi:10.1007/s12098-020-03263-6

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. Doi: 10.1080/10705500802222972
- Şahin-Baltacı, H., & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130. Doi:10.14689/ejer.2015.60.7
- Torres-Montiel, S., Pelaez-Hernandez, V., Robles-Urbe, B., Perez-Cabañas, E., Figueroa-Herrera, F., Orea-Tejeda, A., ... & Navarrete-Peñaloza, A. (2017). Gender differences in perceived stress, psychological well-being and therapeutic compliance. *European Respiratory Journal*, 50. Doi: 10.1183/1393003.congress-2017.PA3897
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 1-14. Doi: 10.1080/15325024.2020.1765098
- Tümekaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36 (160), 158-170.
- Ülker-Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/ Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. Doi: 10.5961/jhes.2013.078
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 142-153.
- Wade, J. B., Hart, R. P., Wade, J. H., Bajaj, J. S., & Price, D. D. (2013). The relationship between marital status and psychological resilience in chronic pain. *Pain Research And Treatment*, 1-8. Doi:10.1155/2013/928473
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1729), 1-25. Doi:10.3390/ijerph17051729
- Xiang, Y., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet*, 7, 228-229. Doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 26, e923921. Doi:10.12659/MSM.923921
- Yağmur, T., & Türkmen, S. N. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 542-548.

- Yang, H. J., & Kim, E. J. (2016). The Relationship among Self-Complexity, Depression, Perceived Stress, and Satisfaction with Life: The moderational effects of harmony and importance of self-aspects. *The Korean Journal of Health Psychology*, 21(1), 173-193. Doi:10.21509/KJYS.2016.10.23.10.29
- Yazıcı-Çelebi, G. (2020). Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483. Doi: 10.21733/ibad.737406
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Li, X., Wang, Y., Shen, Z. & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between covid-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-22. Doi:10.1111/aphw.12211
- Yenihan, B., Öner, M., & Balcı, B. (2016). İş doyumunu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: sakaryadaki Avm'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals, *The Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(1), 67-80. Doi: 10.17679/iuefd.17181627
- Yılmaz, E. & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Journal of Education & Instruction*, 3(3), 59-69.